



# おはよう！ 歯にかむコラム

vol.18

子どもの歯を守るなら、まずは親の歯から！！

むし歯にさせたくないという一心で子どもは歯みがきを頑張っている。おうちの方には多くみえます。でもまずは自分のお口の中からチェックしてみてください。実はむし歯菌は親から感染します。むし歯を持つ親からどのようにに感染するのか、今回はお話ししようと思います。

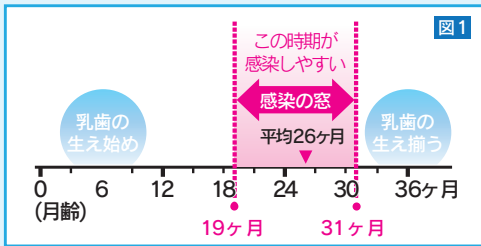
## マイナスイ歳からのむし歯予防

赤ちゃんが生まれた時は0歳です。マイナスイ歳とは、お母さんのお腹にいるときの状態で、その時からお子様へのむし歯菌の感染を予防するための取り組みを行うというものです。妊娠中からお母さんのお口の中は、むし歯菌が増えやすい環境にあります。それは、妊娠中につきわりがあり食事が不規則になったり、吐き気がするためにつまぐ歯ブラシがでやすおろそかになることがあるからです。妊娠中と出産後の育児に追われる時期を合わせた数年間は、お母さんのお口の中はむし歯菌が繁殖しやすい状態がつづきます。その間はむし歯菌を減らすようにすることが重要です。



## むし歯は感染症!! 感染する時期は？

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯の原因となるむし歯菌ミュータンス菌というはありせん。しかし、19ヶ月(1歳7ヶ月)頃から31ヶ月(2歳7ヶ月)頃、周りの人から唾液を通してミュータンス菌がつり、むし歯へと発展していきます。その時期を感染の窓といひ(図1)ミュータンス菌に感染するくに危険な時期と言えるので十分に注意をしましよつ。



## ミュータンス菌のうつりかた

親から子どもへミュータンス菌がつつる場合、唾液を介してうつります。離乳食の時に大人が噛んで食べ物あげたり、大人が使ったスプーンで物をあげたり、キスしたりしてミュータンス菌がお子さんにうつって行きます。むし歯の感染予防は非常に大切ですが、親子のコミュニケーションがなくなってしまうのもよくありません。ご家族は、歯科医院での定期的な検診とお口のお掃除を受けて毎日の歯みがきを徹底することで、お子さんのお口の中を守ることが出来ます。

図2のグラフは、初産の母子を対象に行った実験です。子どもが3歳になるまで母親のお口の管理を行い、その後7歳になるまで子どものお口を調査したものです。3歳までの子どもへの感染はお口のケアを何も行なわなかったグループに比べてむし歯菌の検出率がとても低く、その後もずっと低いまま保たれているのがわかります。まずはご自身のお口のケアから行って家族みんなでお口を守っていきましょう！

## 大人のお口の中の環境を整える！

歯ブラシを使っただけの歯みがきでは、どんなに磨いても20〜30%のみが残りが出てしまいます。フロスや歯間ブラシをつまぐ使用して歯の汚れであるミュータンス菌を減らしましよつ。

- ① 歯ブラシとフロスや歯間ブラシを使用し1日1度は時間をかけて歯をみがく。
- ② フッ素が入った歯みがき剤を使用する。
- ③ 定期的に歯科医院で歯のクリーニングを行う。



### 一般社団法人 四日市歯科医師会

〒510-0093 四日市市本町9番12号  
☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

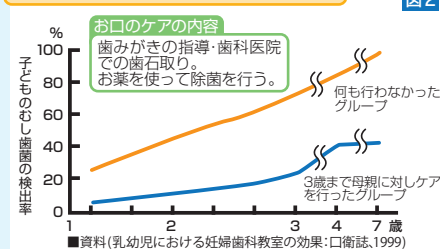
今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 松岡陽子



## 母親のお口のケアと子どものむし歯の関係



資料(乳幼児における妊婦歯科教室の効果:口衛誌,1999)

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

### RECRUIT GUIDE

歯科医師 歯科衛生士 歯科技工士  
歯科助手 歯科受付 など

- ・何年も歯科業界から遠ざかっていてまた復帰できるか不安...
- ・長い期間離れていたのて今さら勉強できるか不安...
- ・働く前にどんな医院か見てみたい... ご相談はお気軽にご連絡ください

